

آسیب‌های ورزشی والیبال: شناخت، پیشگیری و درمان

راهنمای جامع برای شناخت، پیشگیری و درمان شایع‌ترین آسیب‌های والیبال





والیبال؛ ورزش هیجان انگیز و آسیبزا

والیبال ورزشی پر جنب و جوش

ویژگی‌های والیبال

والیبال یکی از پرطرفدارترین ورزش‌های تیمی است که نیازمند حرکات انفجاری، پرش‌های مکرر و هماهنگی بالای بدن می‌باشد.

- درگیری همزمان تمام گروه‌های عضلانی بدن
- فشار زیاد بر مفاصل، خصوصاً زانو، مچ پا و شانه
- نیاز به انعطاف‌پذیری و قدرت عضلانی بالا



آمار تکان‌دهنده از آسیب‌های والیبال

بر اساس مطالعات جهانی، توزیع آسیب‌های والیبال به شرح زیر است:



سایر

سابقین

بزرگسالان

بچه‌ها

زنان

مردان

این آمار نشان می‌دهد که مردان با 32 درصد، شایع‌ترین ناحیه آسیب‌دیده در بازیکنان والیبال است.



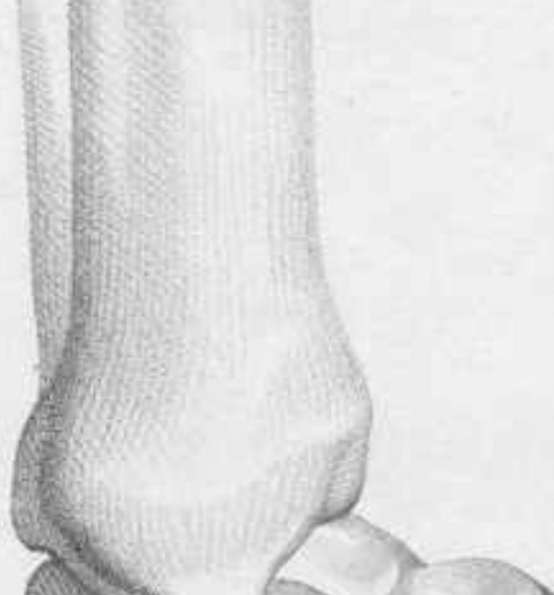
لحظه‌ای که آسیب رخ میدهد

بیشتر آسیب‌های والیبال در لحظات فرود از پرش، برخورد با بازیکن دیگر یا حرکات ناگهانی و غیرمنتظره رخ میدهند.



پیچ خوردگی مچ پا

شایع ترین آسیب والیبال



پیچ‌خوردگی مچ پا چیست؟



عوامل محیطی

برخورد با پای بازیکن دیگر، سطح ناهموار زمین یا کفش نامناسب



علت اصلی

چرخش ناگهانی یا خم شدن غیرطبیعی مچ پا، معمولاً هنگام فرود نامناسب از پرش



تعریف

کشیدگی یا پارگی رباط‌های اطراف مفصل مچ پا که باعث درد و ناپایداری می‌شود

علائم و نشانه‌های پیچ‌خوردگی مچ پا

علائم عملکردی	علائم ظاهری	علائم فوری
- محدودیت شدید در حرکت - ناپایداری و احساس شل بودن مچ - درد هنگام چرخاندن پا	- تورم سریع و گسترده - کبودی و تغییر رنگ پوست - حساسیت به لمس	- درد شدید در لحظه آسیب - صدای "ترق" هنگام پیچ‌خوردگی - ناتوانی در قرار دادن وزن روی پا

توجه: شدت علائم بستگی به درجه آسیب رباط دارد (درجه ۱ تا ۳)



پیشگیری از پیچ‌خوردگی مچ پا

تقویت عضلات



تمرینات تقویتی برای عضلات اطراف مچ پا و پروئال

تمرینات تعادلی



استفاده از تخته تعادل و تمرینات پروپریوسپشن

کفش مناسب

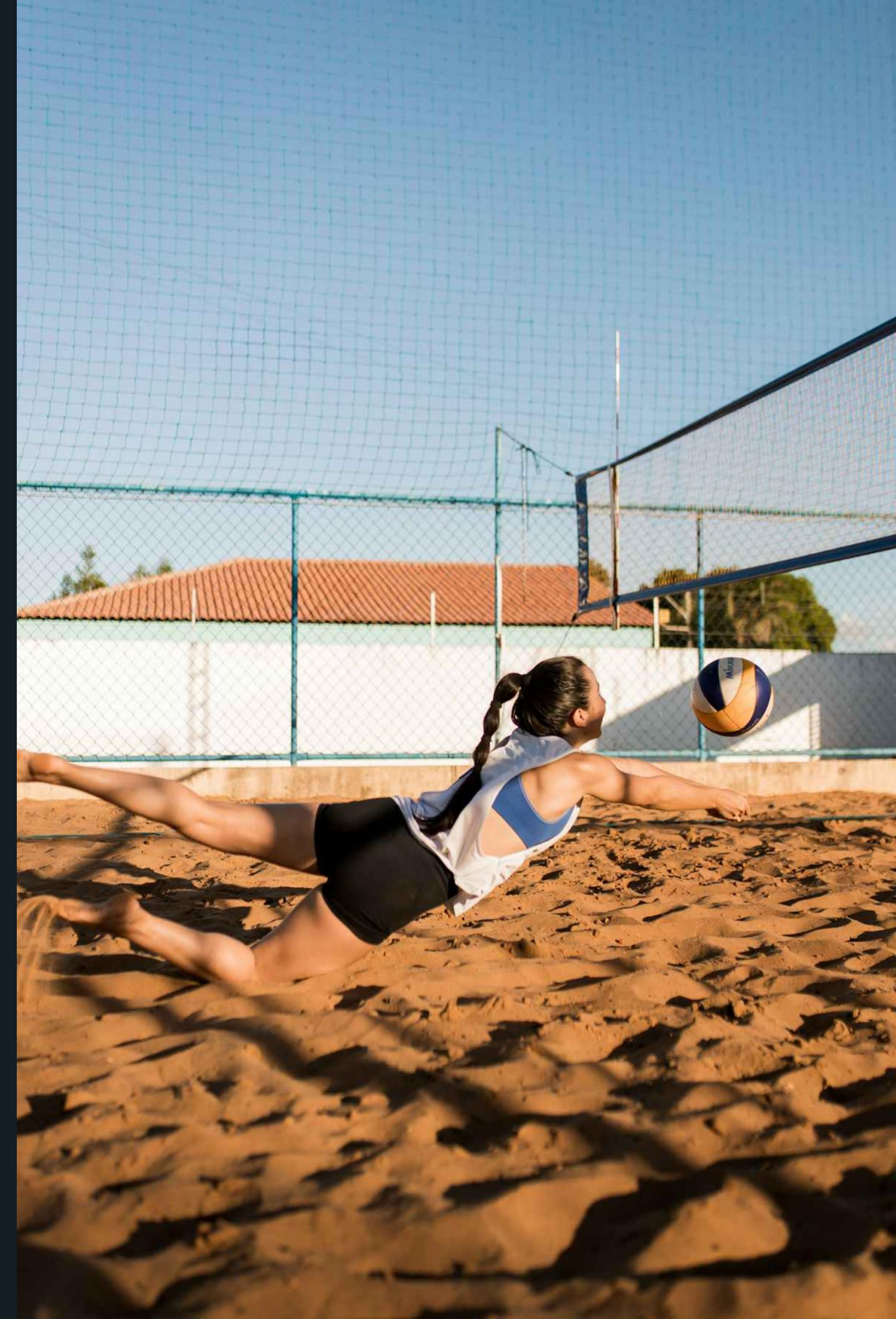


انتخاب کفش والیبال با حمایت قوس پا و مچ بند مناسب

حمایت خارجی



بستن مچ پا با بانداز یا استفاده از بریس در صورت سابقه آسیب



درمان و بازتوانی پیچ‌خوردگی مچ پا



بازگشت به ورزش

تمرینات ورزش-محور و بازگشت تدریجی به فعالیت



فیزیوتراپی

تمرینات دامنه حرکتی، تقویتی و بازگرداندن ثبات

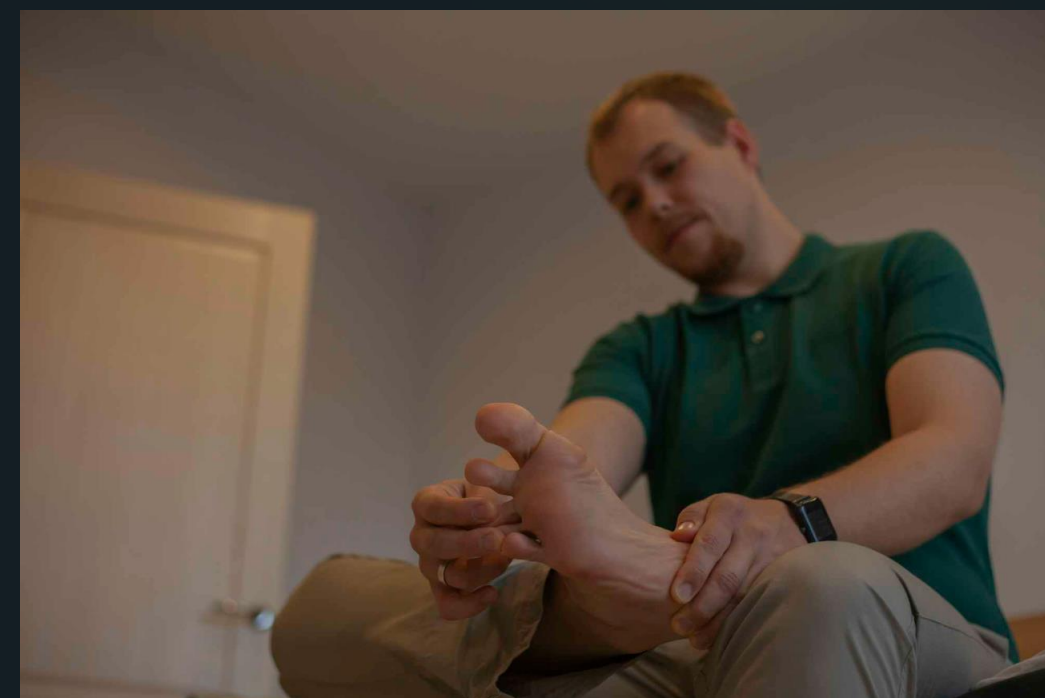


فاز حاد

PRICE: روش محافظت، استراحت، یخ، فشار، بالا بردن پا

جراحی در موارد خاص

در پارگی کامل رباطها یا ناپایداری مزمن، ممکن است جراحی ترمیمی یا بازسازی رباط نیاز باشد. این موارد کمتر از 5 درصد آسیبها را شامل میشود.





آسیب‌های زانو

زانوی پرش‌کننده (Jumper's Knee)

التهاب تاندون کشک (Patellar Tendinitis)

چیست؟

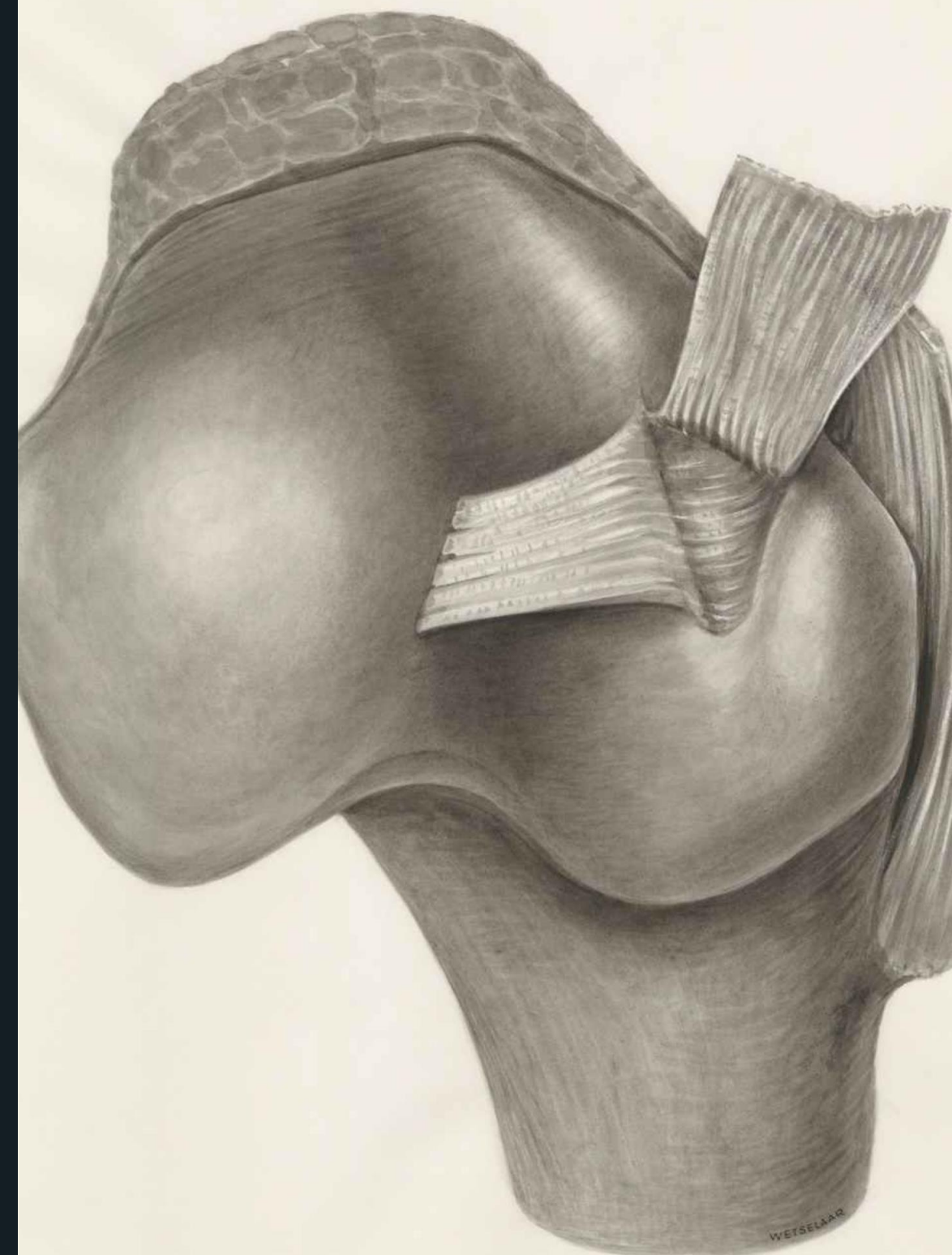
التهاب مزمن تاندون زیر کشک زانو که به دلیل استفاده بیش از حد و تکرار حرکات پرشی ایجاد میشود

چرا رخ میدهد؟

پرشهای مکرر و فرودهای ناصحیح باعث فشار مکرر بر تاندون شده و منجر به ریزپارگیها و التهاب میشود

چه کسانی در معرض خطرند؟

بازیکنان حرفه‌ای، افراد با ضعف عضلات چهارسر و کسانی که تکنیک فرود نامناسب دارند



علائم زانوی پرش‌کننده

درد موضعی

درد زیر کشکک زانو که با فعالیت تشدید می‌شود، مخصوصاً هنگام پرش،
فرود یا زانو زدن

سفتی صبحگاهی

احساس سفتی و درد در زانو پس از استراحت طولانی یا خواب که با حرکت
کاهش می‌یابد

تورم خفیف

تورم موضعی در ناحیه تاندون که معمولاً پس از فعالیت شدیدتر می‌شود

کاهش عملکرد

کاهش ارتفاع پرش، ضعف در حرکات انفجاری و محدودیت در انجام تمرینات
ورزشی

راهکارهای پیشگیری از زانوی پرش‌کننده



تکنیک صحیح

آموزش و تمرین مداوم فرود نرم با خم کردن زانوها و جلوگیری از فرود با پاهای صاف



محافظت مکانیکی

استفاده از زانوبندهای مناسب و حمایتی برای کاهش فشار بر تاندون کشکک



انعطاف‌پذیری

تمرینات کششی منظم برای حفظ انعطاف عضلات ران و پشت پا



تقویت عضلانی

تمرینات منظم برای تقویت عضلات چهارسر ران، همسترینگ و عضلات باسن به منظور کاهش

فشار بر تاندون



گرم کردن

گرم کردن کامل قبل از تمرین و مسابقه شامل کشش پویا و فعال‌سازی عضلات



مدیریت حجم

افزایش تدریجی حجم و شدت تمرینات و اجتناب از افزایش ناگهانی فعالیت

درمان‌های موثر برای زانوی پرش‌کننده

رویکرد درمانی جامع

- استراحت فعال: کاهش موقت فعالیت‌های پرشی و حفظ فعالیت‌های کم‌فشار
- داروهای ضد التهاب NSAID: برای کاهش درد و التهاب در فاز حاد
- فیزیوتراپی: تمرینات اکسنتریک، کشش، تقویت و تکنیک‌های دستی
- موج شوک: درمان با امواج شوک خارجی برای موارد مقاوم به درمان
- تزریقات PRP: پلاسمای غنی از پلاکت در موارد خاص



نکته مهم: بازگشت زودهنگام به فعالیت می‌تواند منجر به عود و مزمن شدن آسیب شود



آسیب‌های شانه

قربانی حرکات تکراری

مشکلات شانه در والیبال



گیرافتادگی شانه

فشار بر تاندون‌ها و بورس بین استخوان‌های
شانه هنگام بالا بردن بازو



روتاتور کاف

التهاب تاندون عضلات روتاتور کاف به دلیل
حرکات تکراری بالای سر مانند سرویس و
اسپایک



ناپایداری شانه

ضعف در رباط‌ها و کپسول مفصلی که باعث احساس شل بودن شانه می‌شود



علائم آسیب شانه در والیبالیست‌ها

محدودیت حرکتی

کاهش دامنه حرکتی شانه، سفتی مفصل و مشکل در انجام حرکات کامل

ضعف عضلانی

احساس ضعف هنگام بلند کردن دست یا انجام حرکات قدرتی، کاهش سرعت و قدرت ضربه

درد موضعی

درد در قسمت جلو یا بالای شانه که با حرکات بالای سر تشدید می‌شود، مخصوصاً هنگام سرویس و اسپایک

ناپایداری

احساس لق بودن یا خارج شدن شانه از جا، ترس از حرکات خاص و کاهش اعتماد به نفس در بازی

درد شبانه

درد هنگام خوابیدن روی شانه آسیب‌دیده که می‌تواند کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار دهد

پیشگیری و مراقبت از شانه

01

تقویت روتاتور کاف

تمرینات منظم با کش یا دمبل سبک برای تقویت عضلات
چرخاننده شانه

02

تقویت استیبلایزرهای کتف

تمرینات برای عضلات اطراف کتف که نقش مهمی در ثبات
شانه دارند

03

تکنیک صحیح

آموزش و اصلاح تکنیک سرویس و اسپایک با کمک مربی
مجرب

04

مدیریت حجم

محدود کردن تعداد سرویس‌ها و اسپایک‌ها در تمرینات و توجه به علائم خستگی

05

استراحت کافی

زمان بهبود مناسب بین جلسات تمرینی و پرهیز از فشار مداوم بر شانه

درمان و بازتوانی آسیب‌های شانه

رویکرد درمانی چندوجهی

1. فیزیوتراپی تخصصی: تمرینات دامنه حرکتی، تقویت و اصلاح الگوی حرکتی
2. داروهای ضد التهاب: برای کاهش درد و التهاب در مراحل اولیه
3. تزریقات کورتیکواستروئید: در موارد التهاب شدید و مقاوم
4. تکنیک‌های دستی: موبیلیزاسیون مفصل و بافت نرم
5. جراحی ترمیمی: در موارد پارگی کامل تاندون یا ناپایداری شدید



هفته 7-12

تقویت و ثبات

هفته 1-2

کنترل درد و التهاب

4

هفته 13+

بازگشت به ورزش

3

2

هفته 3-6

بازگرداندن دامنه حرکتی

1



آسیب‌های انگشتان

کوچک اما دردناک

آسیب‌های رایج انگشتان در والیبال

پیچ‌خوردگی	دررفتگی	شکستگی
کشیدگی رباط‌های انگشت به دلیل خم شدن بیش از حد	خارج شدن استخوان انگشت از مفصل، معمولاً در مفصل میانی یا انتهایی	شکستگی استخوان‌های انگشت به دلیل ضربه مستقیم توپ یا برخورد شدید

این آسیب‌ها معمولاً هنگام بلاک، دریافت توپ با سرعت بالا یا برخورد تصادفی با بازیکن دیگر رخ می‌دهند.

پیشگیری از آسیب انگشتان

چسب‌بندی (Buddy Taping)

بستن دو انگشت کنار هم برای حمایت و محدود کردن حرکات خطرناک

تکنیک دریافت

استفاده از تکنیک منچت یا انگشتی صحیح و جلوگیری از دریافت با یک دست

تکنیک صحیح بلاک

آموزش قرار دادن صحیح دست‌ها با انگشتان باز و کشیده، نه کاملاً صاف

تمرینات تقویتی

- فشار دادن توپ نرم یا خمیر درمانی
- باز و بسته کردن مشت با مقاومت
- کشش انگشتان با کش



درمان آسیب‌های انگشت

ارزیابی اولیه

1

بررسی شدت آسیب، تورم، تغییر شکل و توانایی حرکت انگشت

درمان فوری (RICE)

2

استراحت، یخ‌درمانی هر 2-3 ساعت، فشار ملایم و بالا نگه‌داشتن دست

مراقبت پزشکی

3

دررفتگی‌ها نیازمند برگرداندن فوری انگشت توسط پزشک، شکستگی‌ها به اتل یا گچ نیاز دارند

بازتوانی

4

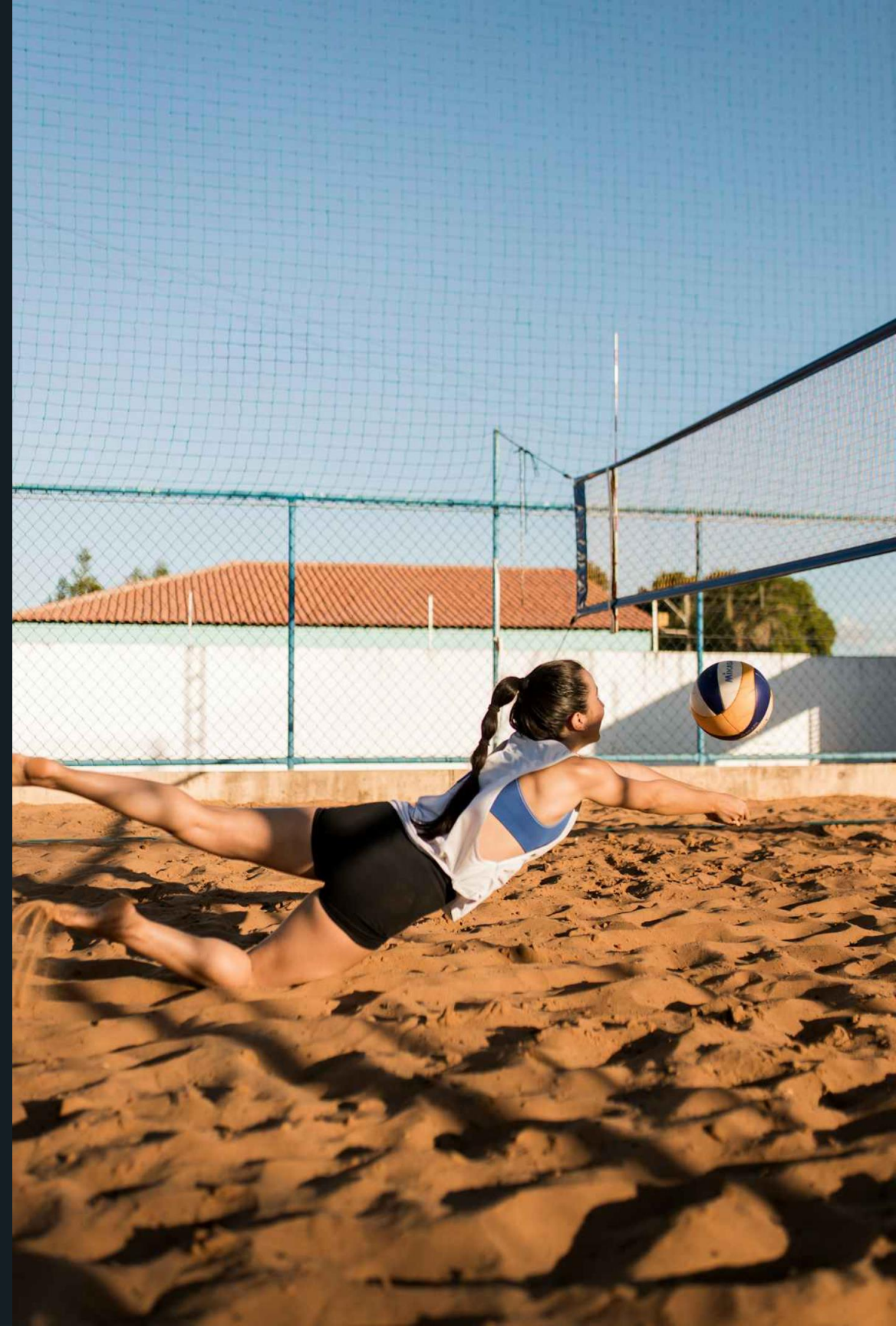
تمرینات دامنه حرکتی و تقویتی تدریجی پس از بهبود اولیه



هشدار: در صورت تغییر شکل واضح انگشت، عدم توانایی حرکت یا بی‌حسی، فوراً به پزشک مراجعه کنید

دردهای ناحیه کمر

ستون فقرات در معرض خطر



علت درد کمر در والیبال



حرکات چرخشی

چرخش مکرر تنه هنگام اسپایک و دفاع

خم شدن

خم شدن مداوم برای دریافت توپ‌های پایین

فشار پرشی

فشار بر دیسک‌های کمری هنگام پرش و فرود

ضعف عضلانی

ضعف عضلات مرکزی بدن (Core)

تکنیک نامناسب

وضعیت بدن نادرست در حرکات

پیشگیری از درد کمر

1	تقویت عضلات مرکزی تمرینات پلانک، کرانچ، برچ و تمرینات ثبات کمری برای ایجاد کمر بند طبیعی حمایتی
2	تقویت عضلات پشت تمرینات اکستنشن کمر، سوپرمن و ردیف‌های عضلات پشتی
3	کشش و انعطاف کشش عضلات پشت پا، چهارسر و عضلات فلکسور ران برای کاهش فشار بر کمر
4	اصلاح تکنیک آموزش وضعیت صحیح بدن در تمام مراحل بازی با تأکید بر خم کردن زانوها نه کمر
5	مدیریت بار تمرینی افزایش تدریجی شدت و حجم تمرینات و اجتناب از تمرینات طولانی بدون استراحت

درمان درد کمر و الیبالیستها

درمان‌های پیشرفته

در موارد شدید که به درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهند:

- تزریقات اپیدورال برای کاهش التهاب
- درمان با امواج شوک
- جراحی در موارد فتق دیسک شدید

درمان‌های محافظه‌کارانه

- فیزیوتراپی: تمرینات اصلاحی، تقویتی و درمان دستی
- داروهای ضد التهاب و مسکن: برای کنترل درد حاد
- یخ و گرما درمانی: یخ در 48 ساعت اول، سپس گرما
- کایروپراکتیک: تنظیم ستون فقرات در موارد خاص
- ماساژ درمانی: کاهش اسپاسم عضلانی

3

جلسات هفتگی

تعداد جلسات فیزیوتراپی توصیه شده

6-12

هفته بهبود

مدت زمان متوسط بازتوانی برای بازگشت کامل

85%

موارد بهبود

درصد بیماران که با درمان محافظه‌کارانه بهبود می‌یابند



جمعہ بندى



والیبال بدون آسیب؛ هدفی دست‌یافتنی

شناخت

درک دقیق آسیب‌های رایج و علل بروز آن‌ها

پیشگیری

تمرینات منظم، تکنیک صحیح و تجهیزات مناسب

مراقبت

توجه به علائم اولیه و درمان به موقع

بازگشت

بازتوانی کامل قبل از بازگشت به ورزش

با مراقبت، دانش و تمرینات صحیح، می‌توانید بازی را طولانی‌تر، سالم‌تر و لذت‌بخش‌تر ادامه دهید!

گرم کردن کامل

هرگز بدون گرم کردن مناسب شروع به تمرین یا بازی نکنید

گوش دادن به بدن

درد یک هشدار است، نه چیزی که باید نادیده گرفت

استراحت کافی

بهبود نیازمند زمان است، عجله نکنید

مشاوره تخصصی

در صورت بروز آسیب، به متخصصان مراجعه کنید